

Die Vereinsangebote der Stadt

Bewegt GESUND bleiben Bewegt ÄLTER werden

Ein Navigator durch Münster



Liebe Leserinnen und Leser, liebe sportinteressierte Bürgerinnen und Bürger in Münster!

„Bewegt **GESUND** bleiben – Bewegt **ÄLTER** werden“ –
ein Muss in unserer, in der lebenswertesten Stadt Münster!

Die Programme „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ und „Bewegt Älter werden in NRW“ sind Teil des Gesamtkonzeptes des Landessportbundes (LSB) – welches das Handlungsfeld Sport und Gesundheit in den Mittelpunkt des Interesses rückt. Der Stadtsportbund Münster (SSB) hat dabei folgende Schwerpunkte für Münster festgesetzt:

- Ausbau von zertifizierten Angeboten im Sportverein: Bewegungsangebote zur Gesundheitserhaltung (Präventionskurse) und als Rehabilitationssport, die jeweils von den Krankenkassen unterstützt werden können.
- Förderung von gesundheitsorientierten Angeboten für den älter werdenden Menschen. Hier werden alle älter werdenden Menschen in den verschiedenen kalendarischen Lebensphasen angesprochen, ohne dass eine strikte Altersgrenze angedacht ist. „Älter werden wir Alle, jeden Tag.“ Die Herausforderung ist es, gesund älter bzw. gesund immer älter zu werden.
- Kommunales Netzwerkmanagement / Der Sportverein als Gesundheitspartner Sport. Der SSB Münster ist bestrebt, diese Netzwerke zu knüpfen und dann in aktiver Zusammenarbeit auch mit „Leben zu füllen“.

Allen Partnern im Netzwerk Gesundheit sagen wir DANKE für die Zusammenarbeit im Beirat und bei Kooperationsveranstaltungen: Gesundheits- und Sozialamt der Stadt Münster, Beratungs- und BildungsCentrum der Diakonie, Hausärzteverband und Facharztinitiative Münster, den Krankenkassen AOK NW und Viactiv in Münster, kommunale Seniorenvertretung, evangelische Familienbildungsstätte Münster, MuM Gievenbeck, Seniorenbüros Mauritz und Mauritz-Ost, das Haus vom guten Hirten und das Mehrgenerationenhaus Mathildienstift. Wir hoffen und freuen uns, wenn aus diesen Kooperationen noch viele interessante Angebote für münsteraner Bürgerinnen und Bürger entstehen.

Für den Stadtsportbund Münster

Gabi Völker-Honscheid
(Projektkoordination)

Dietmar Wiese
(Geschäftsführung)



Navigationshilfe: Welche Infos können Sie hier entnehmen? Wie können Sie die Broschüre nutzen?

Die vorliegende Broschüre basiert auf einer Bestandserhebung, an der sich bis dato 25 Sportvereine, die im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ aktiv sind, beteiligt haben. **Nutzen Sie die Vielfalt der Angebote und gestalten Sie Ihre Gesundheit aktiv mit.** Bewegung ist Leben!

Wie kommen Sie zum Ziel?

1. Sie legen anhand der **Karte** fest, in welchem **Stadtgebiet** Sie nach Bewegungsangeboten suchen. Diese sind in alphabetischer Folge von 1 bis 15 durchnummeriert.
(→ Gebietskarte auf Seite 4/5)
2. Sie finden dann in der dort **zugeordneten Tabelle alle Angebote einer Sportwoche** chronologisch sortiert und farblich codiert
● 35+
● Senioren
● Rehasportgruppen
● Präventionskurse
(→ von Seite 6 bis Seite 26)
3. Sie **wählen ihr Angebot** mit Zeit und Tag und wenden sich für alle näheren Angaben direkt an den Verein. Das Kürzel in der letzten Tabellenspalte weist auf den Anbieter. Dort erfahren Sie alle weiteren Einzelheiten zu Sportstätte, Übungsleiter, Voraussetzungen, Warteliste uvm.
(→ Kontaktdaten von Seite 28 bis Seite 30).

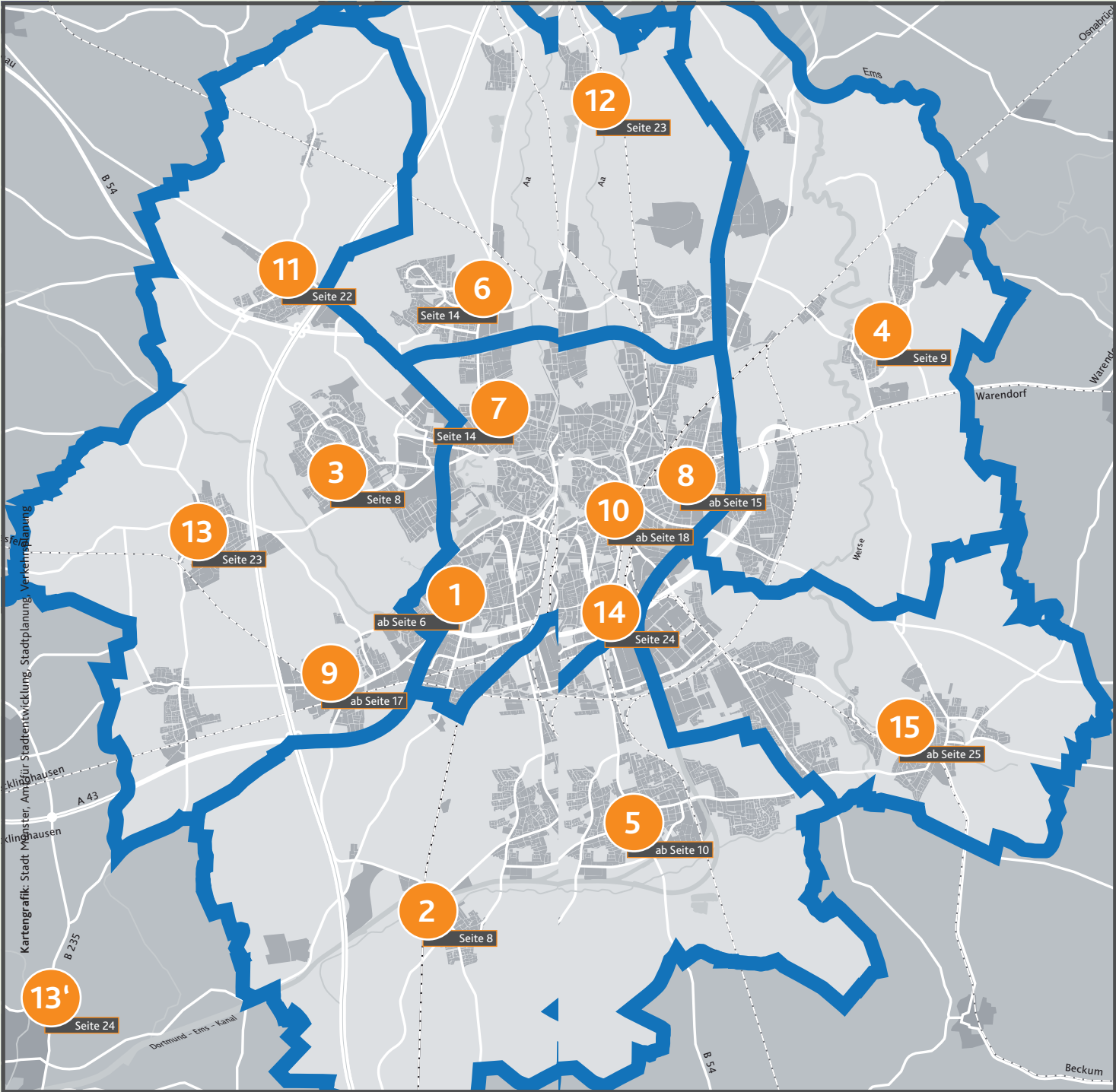
Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude, jede Menge Wohlbefinden und natürlich Gesundheit!

Da es sich bei dem Projekt, als auch der vorliegenden Navigationshilfe um Produkte mit Pilot-Charakter handelt, wären wir allen Nutzern sehr dankbar, uns wünschenswerte Ergänzungen, evtl. Verbesserungsvorschläge oder sonstige Hinweise für nachfolgende Auflagen zukommen zu lassen. Vielen Dank.

Stadtsportbund Münster e.V.

Mauritz-Lindenweg 95 Tel. 0251 30334
48145 Münster Fax. 0251 394189

info@stadtsportbund-ms.de
www.stadtsportbund-ms.de



Münster-Aaseestadt				
1				Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot	
Mo	08:30		Wirbelsäulengymnastik	BWA
Mo	09:30		Rückenfitness	BWA
Mo	10:30		Fit und aktiv ab 50	BWA
Mo	11:30		Rehasport - Orthopädie	BWA
Mo	16:00		Rehasport - Orthopädie	BWA
Mo	17:00		Rückenfitness	BWA
Mo	18:00		Hatha Yoga - Moonlight Yoga	BWA
Mo	18:30		XCO Walking	BWA
Mo	18:30		Rückenfitness	BWA
Mo	19:00		HerzKreislauf Training	BWA
Mo	19:00		HerzKreislauf Training	BWA
Mo	19:30		Fitnessgymnastik	BWA
Mo	19:30		Rehasportgruppe - orth. Ind.	BWA
Di	08:30		Gymnastik bei eingeschränkter Mobilität	BWA
Di	08:40		Rehasport - Orthopädie	BWA
Di	09:30		Rehasport - Orthopädie	BWA
Di	10:30		Rehasport - Orthopädie	BWA
Di	16:00		Zumba	BWA
Di	17:00		Rückenfitness light	BWA
Di	18:00		Rehasport - Orthopädie	BWA
Di	18:30		Dynamic Yoga	BWA
Di	19:00		Step Aerobic	BWA
Di	20:10		Rehasport - Orthopädie	BWA
Di	20:30		Volleyball Mixed für Fortgeschrittene	BWA
Mi	09:30		Latin Dance	BWA
Mi	09:30		Fitnessgymnastik ab 60	BWA
Mi	10:30		Fitnessgymnastik ab 60	BWA
Mi	15:50		Rehasport - Orthopädie	BWA
Mi	16:30		Vollschlank - Vollfit	BWA
Mi	16:40		Rehasport - Orthopädie.	BWA
Mi	17:30		Fit und aktiv ab 50	BWA
Mi	17:30		Yoga für Anfänger	BWA
Mi	18:30		Walking mit Handgeräten	BWA
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)
● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Aaseestadt				
1				Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot	
Mi	18:30		Energie	BWA
Mi	18:30		Power Yoga fortgeschritt - Vinyasa	BWA
Mi	19:30		Pilates	BWA
Mi	20:00		Fitnessgymnastik	BWA
Mi	20:00		"unter Männer" Pilates & Qi Gong	BWA
Mi	20:30		Zumba	BWA
Do	09:00		Zumba	BWA
Do	10:45		Rehasport - Orthopädie	BWA
Do	11:30		Rehasport - Orthopädie	BWA
Do	18:00		Rückenfitness	BWA
Do	18:00		Rehasport - Orthopädie	BWA
Do	18:45		Rehasport - Rücken	BWA
Do	19:00		Bodyforming	BWA
Do	19:00		Nordic Walking für Fortgeschrittene	SCM
Do	20:00		Step Aerobic Fortgeschrittene	BWA
Do	20:10		offener Lauftreff	BWA
Fr	08:30		Pilates für Fortgeschrittene	BWA
Fr	09:00		Zumba	BWA
Fr	09:30		Pilates für Anfänger	BWA
Fr	10:00		Tanzfitness Gold	BWA
Fr	16:45		Thai Bo Fit kick & Core Workout	BWA
Fr	17:45		Konditionstraining	BWA
Fr	18:30		Fußball Ü 50	BWA
Sa	08:30		Ashtanga Yoga - Anfänger	BWA
Sa	09:45		Ashtanga Yoga - Fortgeschrittene	BWA
Sa	11:15		Pilates	BWA
Sa	12:00		Tischtennis	BWA
So	19:45		Badminton	BWA
			Fit und Aktiv im Studio	BWA
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)
● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Amelsbüren					2		
Tag	Zeit	Z	Angebot				Verein
Mo	18:00		Rehasport - Rücken				BSG
Mo	19:00		Rehasport - Rücken				BSG
Mi	18:00		allg. Rehasport - Gymnastik				BSG
Mi	19:00		Rehasport - Rücken				BSG
Fr	14:30		allg. Rehasport - Tanzen -				BSG
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Gievenbeck					3		
Tag	Zeit	Z	Angebot				Verein
Mo	17:30		Pilates für Anfänger				TVWO
Mo	18:30		Pilates für Fortgeschrittene				TVWO
Di	18:00		Fußball für Ältere				TSCG
Di	20:00		Rückenfit I				TSCG
Mi	14:00		Wassergymnastik				TSCG
Mi	19:00		Badminton				TSCG
Do	17:15		Gymnastik für Ältere				TSCG
Do	17:30		Rückenfit II				TSCG
Do	18:30		Rückenfit III				TSCG
Do	20:00		Fußball für Ältere				TSCG
			Volleyball				TSCG
			Tennis				TSCG
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Handorf					4		
Tag	Zeit	Z	Angebot				Verein
Mo	08:45		Funktionelle Gymnastik f. Frauen				HAN
Mo	15:00		Gruppe "Betreuen und Bewegen"				HAN
Mo	19:00		Wirbelsäulengymnastik				HAN
Mo	19:00		Männerturnen II / Gymnastik				HAN
Mo	19:00		Tischtennis Hobby-Mixed				HAN
Mo	20:45		Wirbelsäulengymnastik				HAN
Di	19:00		Tanztraining für Paare				RRC
Di	19:00		Rehasport - Herzkreislauf				HAN
Di	19:00		Gymnastik f. Frauen				HAN
Di	20:00		Badminton				HAN
Di	20:15		Wassergymnastik				HAN
Di	20:30		Fitnessgymnastik f. Frauen				HAN
Mi	15:00		Sitzgymnastik				HAN
Mi	19:00		Volleyball Hobby-Mixed				HAN
Mo	19:00		Tischtennis Hobby-Mixed				HAN
Mi	20:30		Fußball Hobbygruppe Männer				HAN
Mi	20:30		Fun-Fitness f. Frauen				HAN
Do	10:00		Gymnastik f. Männer				HAN
Do	18:00		Krafttraining				SCM
Fr	18:00		Schwimmkurse (Kraul) für Erwachsene				HAN
Fr	19:00		Volleyball Hobby-Mixed				HAN
Fr	19:00		Basketball Hobby-Mixed				HAN
Fr	20:15		Bodyshape				HAN
Fr	20:30		Männerturnen III / Fitness				HAN
Sa	11:00		Trampolintraining				SCM
So	17:00		Tanztraining für Paare				RRC
So	15:00		Sonntagstanz				OLD
			Triathlontraining				HAN
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Hiltrup					5	Verein	
Tag	Zeit	Z	Angebot				
Mo	08:45		Wirbelsäulengymnastik				TUSH
Mo	09:45		Wirbelsäulengymnastik				TUSH
Mo	10:30		Fit sein und bleiben				RESI
Mo	10:30		Geselliges Tanzen mit und ohne Partner				RESI
Mo	14:00		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Mo	15:00		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Mo	15:30		Stuhlgymnastik				TUSH
Mo	17:30		Laufen für Anfänger				TUSH
Mo	17:30		Walking für Anfänger				TUSH
Mo	17:45		Rehasport - Rücken				VGS
Mo	18:00		Vitalgymnastik				TUSH
Mo	19:00		Zumba & Fitness				RESI
Mo	19:00		Wirbelsäulengymnastik				TUSH
Mo	19:00		Rehasport - Rücken				VGS
Mo	19:15		Wassergymnastik für Senioren				TUSH
Mo	20:00		Damengymnastik				TUSH
Mo	20:00		Aqua Fit I				TUSH
Mo	20:00		Rehasport - Rücken				TUSH
Mo	20:45		Wassersportgruppe				BSG
Di	10:00		Rehasport - Rücken				VGS
Di	10:30		Haltung und Bewegung				RESI
Di	11:30		Wassersportgruppe				BSG
Di	12:15		Wassersportgruppe				BSG
Di	17:00		Body Vital 50+				TUSH
Di	17:00		Pilates				TUSH
Di	17:30		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Di	17:30		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Di	17:45		Rehasport - Rücken				VGS
Di	18:00		Pilates				TUSH
Di	18:00		Rehasport - Neuro / MS				VGS
Di	18:15		Autogenes Training				TUSH
Di	18:45		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Di	18:45		Rehasport - Herzkreislauf				TUSH
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Hiltrup					5	Verein	
Tag	Zeit	Z	Angebot				
Di	19:00		Wirbelsäulengymnastik				TUSH
Di	19:00		Sportlich sein und bleiben (Tanzen)				RESI
Di	19:00		Vinyasa Yoga				TUSH
Di	19:15		Rehasport - Wasser				BSG
Di	19:45		Beckenbodenfitness				TUSH
Di	20:00		Wirbelsäulengymnastik				TUSH
Di	20:00		Vinyasa Yoga				TUSH
Di	20:30		Entspannungsgymnastik				TUSH
Mi	09:00		Rehasport - Rücken				VGS
Mi	10:15		Sturzprävention				TUSH
Mi	11:30		Gymnastik für den Rücken				TUSH
Mi	14:30		Nordic Walking				SCM
Mi	15:15		Seniorentanz				TUSH
Mi	17:00		Gymnastik Schulter /Nacken				TUSH
Mi	17:30		Laufen für Anfänger				TUSH
Mi	17:30		Walking für Anfänger				TUSH
Mi	17:45		Gymnastik Schulter /Nacken				TUSH
Mi	18:00		Pilates				TUSH
Mi	18:15		Tanzen für Menschen mit Handicaps				RESI
Mi	18:30		Zhineng Qigong				TUSH
Mi	18:40		Rehasport - Rücken				TUSH
Mi	19:00		Rollstuhltanzgruppe				RESI
Mi	19:00		Sportlich sein und bleiben (Tanzen)				RESI
Mi	19:25		Rehasport - Rücken				TUSH
Mi	19:30		Wassergymnastik für Senioren				TUSH
Mi	20:10		Rehasport - Rücken				TUSH
Mi	20:15		Zhineng Qigong				TUSH
Mi	20:30		Sportlich sein und bleiben (Tanzen)				RESI
Do	10:00		Fit sein und bleiben				RESI
Do	10:00		Geselliges Tanzen für Junggebliebene				RESI
Do	15:00		Sport der Älteren 55+				TUSH
Do	16:00		Bleib jung mit Schwung				TUSH
Do	16:45		Rehasport - Rücken				VGS
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			



**UNSERE KUNDEN
TREFFEN SICH
BEIM SPORT.
NICHT BEIM ARZT.**

Kostenlose Servicenummer

0800 222 12 11

VIActiv Krankenkasse • viactiv.de

Alter Steinweg 34, 48143 Münster

Münster-Hiltrup

5

Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Do	17:30		Wirbelsäulengymnastik	TUSH
Do	17:30		Tischtennis für Senioren	TUSH
Do	17:30		Rehasport - Rücken	VGS
Do	18:30		Wirbelsäulengymnastik	TUSH
Do	18:45		Rehasport - Rücken	VGS
Do	19:00		Sportlich sein und bleiben (Tanzen)	RESI
Fr	10:30		Pilates	TUSH
Fr	11:00		Rehasport - Rücken	TUSH
Fr	15:00		Senioren-gymnastik	TUSH
Fr	15:00		Aqua Fit II	TUSH
Fr	16:00		Aqua Fit II	TUSH
Fr	17:30		Laufen für Anfänger	TUSH
Fr	17:30		Walking für Anfänger	TUSH
Fr	19:00		Sportlich sein und bleiben (Tanzen)	RESI
Fr	19:00		Aqua Fit III	TUSH
Fr	19:00		Aqua Fit IV	TUSH
Fr	19:45		Aqua Fit III	TUSH
Fr	19:45		Aqua Fit IV	TUSH
So	10:30		Nordic Walking	SCM
So	18:00		Fit und Aktiv 50+	TUSH

Bewegt ÄLTER werden (BÄW)

● 35+

● Senioren

Bewegt GESUND bleiben (BGB)

● Reha

● Prävention

Münster-Kinderhaus				
				6
Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Mo	08:50		Gymnastik 50+	KIND
Mo	18:00		Funktionsgymnastik mit Kleingeräten	KIND
Mo	18:15		Aquafitness	KIND
Mo	18:30		Wassergymnastik	KIND
Mo	19:00		Fußball "Alte Herren" Ü32	KIND
Mo	19:15		Aquarobic	KIND
Mo	19:45		Intensivgymnastik	KIND
Di	18:30		Bodyforming	KIND
Di	19:00		Bewegung und Spaß im Wasser	KIND
Di	19:30		Fußball "Alte Herren" Ü 40	KIND
Mi	10:00		Fit in den Tag	KIND
Mi	19:00		Pilates für Anfänger	KIND
Mi	20:15		Pilates für Fortgeschrittene	KIND
Do	18:00		Zumba	KIND
Do	19:00		Ausgleichsgymnastik	KIND
Do	19:15		Yoga	KIND
Fr	17:00		Gymnastik mit Spiel und Spaß	KIND
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Kreuzviertel				
				7
Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Di	09:30		Rehasportgruppe - Hockergymnastik	VGS
Di	20:00		Skigymnastik - Herren	SCM
Do	20:00		Rückenfitness	NAT
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Mauritz				
				8
Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Mo	08:15		Rehasportgruppe - Wasser	TBTL
Mo	09:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	09:00		Rehasport - Herzkreislauf	VGS
Mo	09:45		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Mo	09:45		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Mo	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Mo	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Mo	10:45		Rehasport - Herzkreislauf	VGS
Mo	11:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	12:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	16:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	16:20		Pilates	TBTL
Mo	16:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	17:00	*	AOKardio (AOK)	VGS
Mo	17:40		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	18:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	19:00		Aquafitness	TBTL
Mo	19:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	19:45		Aquafitness	TBTL
Mo	20:10		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mo	20:20		Rehasportgruppe - Wasser	TBTL
Mo	21:15		Rehasportgruppe - Wasser	TBTL
Di	09:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	09:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	10:30		Rehasport - Demenz	VGS
Di	10:30		Rehasport - Bew. für Demenzpatienten	VGS
Di	16:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	16:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	17:00		Bodyshape	TBTL
Di	17:40		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	18:30		Gymnastik 35+	TGM
Di	18:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	19:00		Pilates	TBTL
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Mauritz				
8				Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot	
Di	19:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Di	20:00		Gutes für Rücken und Co für Männer	VGS
Mi	08:45		Pilates	TBTL
Mi	09:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	09:00		Rehasport - Diabetes	VGS
Mi	09:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	10:30		Rehasport - Diabetes	VGS
Mi	10:30		Latschen und Tratschen	VGS
Mi	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik -	TBTL
Mi	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Mi	11:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	16:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	16:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	17:40		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	18:30		Pilates	TBTL
Mi	19:30	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS
Mi	19:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Mi	20:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Do	08:15		Rehasportgruppe - Wasser	TBTL
Do	09:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Do	09:00		Rehasport - Diabetes	VGS
Do	10:00		Nordic Walking	TBTL
Do	10:30		Rehasport - Lunge	VGS
Do	15:00	*	Gutes für den Rücken - ältere Erwachsene	VGS
Do	15:00		Rehasportgruppe - allgemein	VGS
Do	15:00		Bewegung tut gut	VGS
Do	16:20		Yoga	TBTL
Do	16:30		Rehasport - Neuro	VGS
Do	17:30		Yoga	TBTL
Do	18:00		Rehasport - Rücken	VGS
Do	18:15		Rehasport - Rücken	VGS
Do	18:30		Rehasport - Herzkreislauf	VGS
Do	18:40		Aquafitness	TBTL
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)		Bewegt GESUND bleiben (BGB)		
● 35+ ● Senioren		● Reha ● Prävention		

Münster-Mauritz				
8				Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot	
Do	18:00		Aktiv die Psyche stabilisieren	VGS
Do	19:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Do	19:30	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS
Do	20:15		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	08:55		Rehasportgruppe - Wasser	TBTL
Fr	09:00		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	09:30	*	Sturzprävention - Vital und sicher (AOK)	VGS
Fr	09:30	*	Sturzprävention - Vital und sicher (AOK)	VGS
Fr	09:50		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Fr	10:40		allg. Rehasport - Hockergymnastik	TBTL
Fr	11:30		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	12:20		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	15:45		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	16:35		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	17:25		Rehasportgruppe - allgemein	TBTL
Fr	17:45		Pilates	TBTL
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)		Bewegt GESUND bleiben (BGB)		
● 35+ ● Senioren		● Reha ● Prävention		

(* von den Kassen zertifiziertes Angebot)

Münster-Mecklenbeck				
9				Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot	
Mo	18:00		Funktionsgymnastik HWS	WACK
Mo	18:30		Gymnastik für Frauen	WACK
Mo	19:00		Funktionsgymnastik LWS	WACK
Mo	20:00		Mit Wacker zum Wunschgewicht	WACK
Mi	18:30		funktionelle Gymnastik	WACK
Mi	19:30		Fußball "Alte Herren"	WACK
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)		Bewegt GESUND bleiben (BGB)		
● 35+ ● Senioren		● Reha ● Prävention		

Münster-Mecklenbeck

9

Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Mi	19:30		Tischtennis	WACK
Mi	19:30		Wer rastet der rostet	WACK
Do	17:15		Yoga	WACK
Do	18:00		Pilates	WACK
Do	19:00		Yoga	WACK
Do	19:00		Body burn	WACK
Fr	09:00		Fit und aktiv ab 65	WACK
Fr	10:00		Pilates	WACK
Fr	18:00		Zumba	WACK
			Tennis	WACK

Bewegt ÄLTER werden (BÄW)

● 35+ ● Senioren

Bewegt GESUND bleiben (BGB)

● Reha ● Prävention

Münster-Mitte

10

Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Mo	18:30		Rehasport - Herzkreislauf	VGS
Mo	18:30		Pilates Intensitätsstufe 1	VGS
Mo	18:45		Yoga	TGM
Mo	19:00		Schwimmen lernen für Erwachsene	DLRG
Mo	19:00		Wassergymnastik	DLRG
Mo	19:00		Schwimmen lernen für Erwachsene	DLRG
Mo	19:00		Intern. Rehasportgruppe - Ind. Herzkreislauf	TGM
Mo	19:00		Aikido	AIK
Mo	19:15	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS
Mo	19:30		Gutes für Rücken und Co - Wassergymn.	VGS
Mo	19:30		Pilates Intensitätsstufe 1	VGS
Mo	20:00	*	Fit und Aktiv für Frauen 40+	DJKSP
Mo	20:00		Cardio fit	TGM
Mo	20:15	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS
Mo	20:15		Cardio fit	TGM
Mo	20:15		Fit und Aktiv	DJKSP
Di	09:00		Rehasport - Rücken	VGS
Di	10:00		Gutes für Rücken und Co - Wassergymnastik	VGS
Di	10:30		Rehasport - Lunge	VGS
Di	11:00		Radsporttraining für Rentner(innen)	RAD
Di	12:00		Pilates	TGM
Di	14:30		Laufen leicht gemacht	VGS
Di	14:30	*	Laufen leicht gemacht (AOK)	VGS
Di	16:00	*	Nordic Walking und mehr (AOK)	VGS
Di	16:15		Rehasport - Krebsnachsorge	VGS
Di	16:30	*	Fit und Aktiv für Frauen 60+	DJKSP
Di	16:30	*	Fit und Aktiv für Frauen 60+	DJKSP
Di	16:30		Rehasport - Rücken	VGS
Di	17:00	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS
Di	17:30		Rehasport in der Krebsnachsorge	VGS
Di	18:00		sanfte Gymnastik	SCM
Di	18:00		Gutes für Rücken und Co - Fitness	VGS
Di	18:00	*	Gutes für den Rücken - für Erwachsene	VGS

Bewegt ÄLTER werden (BÄW)

● 35+ ● Senioren

Bewegt GESUND bleiben (BGB)

● Reha ● Prävention

Münster-Mitte

10

Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Mo	09:00		Gymnastik 60+	TGM
Mo	10:00		Rehasport - Lunge	VGS
Mo	10:00		Gutes für Rücken und Co - Gymn.	VGS
Mo	10:00		Rehasport - Wasser (Fibro)	VGS
Mo	10:45		ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	TGM
Mo	11:00		Gutes für Rücken und Co - Gymnastik	VGS
Mo	11:00		Rehasport - Wasser (Fibro)	VGS
Mo	16:15		Rehasport - Lunge	VGS
Mo	16:30		Rückengymnastik	TGM
Mo	17:00		Rehasport - Osteoporose	VGS
Mo	17:30		Pilates	TGM
Mo	18:00		Rehasport - Rücken	VGS
Mo	18:00		Rehasport - Herzkreislauf	VGS
Mo	18:30		Rehasport - Herzkreislauf	TGM

Bewegt ÄLTER werden (BÄW)

● 35+ ● Senioren

Bewegt GESUND bleiben (BGB)

● Reha ● Prävention

Münster-Mitte				10	Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot		
Di	19:00		Aikido		AIK
Di	19:00		Gutes für Rücken und Co - Fitness		VGS
Di	19:00		Rehasport - Morbus Bechterew		VGS
Di	19:00	*	Gutes für Rücken - für Erwachsene		VGS
Di	19:15		Gutes für Rücken und Co - Wassergymnastik		VGS
Di	20:00		Rehasport - Rücken		VGS
Di	20:30		Skigymnastik - Damen -		SCM
Mi	09:00		Gutes für Rücken und Co - Fitness		VGS
Mi	09:30		Fit ab 60		TGM
Mi	10:00		Gutes für Rücken und Co - Fitness		VGS
Mi	10:30		Latschen und Tratschen		VGS
Mi	11:00		Pilates Intensitätsstufe 2		VGS
Mi	11:00	*	Bewegung im Wasser für Senioren		VGS
Mi	11:00	*	Bewegung im Wasser für Senioren		VGS
Mi	11:45	*	Bewegung im Wasser für Senioren		VGS
Mi	11:45	*	Bewegung im Wasser für Senioren		VGS
Mi	15:30		Gymnastik 35+		TGM
Mi	15:40	*	Sturzprävention - standfest und stabil		VGS
Mi	15:40	*	Sturzprävention - standfest und stabil		VGS
Mi	16:30		Rehasport in der Krebsnachsorge		VGS
Mi	17:45		Well Aktiv 50+ Entspannung und mehr		VGS
Mi	17:45		Rehasport - Lunge		VGS
Mi	17:45		Fitnessgymnastik		TGM
Mi	18:00		Rehasportgruppe - Ind. chron. Schmerzen		VGS
Mi	18:00		Gutes für Rücken und Co - Gymnastik		VGS
Mi	18:30		Aikido		AIK
Mi	19:00		Rehasportgruppe - Ind. chron. Schmerzen		VGS
Mi	19:30		Cardio fit		TGM
Mi	19:30		Gymnastik 35+		TGM
Mi	20:00		Aikido		AIK
Mi	20:00		Aikido		AIK
Do	09:00		Gutes für Rücken und Co - für Ältere		VGS
Do	09:00		Aquagymnastik		VGS
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)	
● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention					

Münster-Mitte				10	Verein
Tag	Zeit	Z	Angebot		
Do	09:30		Rollator Training im Tibusstift		VGS
Do	10:00		Gutes für Rücken und Co - Wassergymnastik		VGS
Do	10:00		Gutes für Rücken und Co - Gymnastik		VGS
Do	10:00		Nordic Walking --> Wohlfühlgewicht		VGS
Do	11:00	*	Sturzprävention - standfest bleiben		VGS
Do	11:00		Sturzprävention - standfest und stabil		VGS
Do	15:15		Rehasport - Rücken		VGS
Do	16:00		Rehasport - Rücken		VGS
Do	16:30	*	Nordic Walking		VGS
Do	17:00		Gutes für Rücken und Co - Wassergymnastik		VGS
Do	18:00		Radsportgymnastik		RAD
Do	18:00		Cardio fit		TGM
Do	18:00		Rehasport - Herzkreislauf		TGM
Do	18:00		Gutes für Rücken und Co - für Männer		VGS
Do	18:30		Rehasport - Herzkreislauf		TGM
Do	18:30		Rehasport - Herzkreislauf		TGM
Do	19:00		Aikido		AIK
Do	19:45		Rehasport - Herzkreislauf		VGS
Fr	09:00		Gymnastik 60+		TGM
Fr	11:40		Rehasport - Wasser		VGS
Fr	14:15		Yogilates		VGS
Fr	18:00		Cardio fit		TGM
Fr	19:30		Aikido		AIK
Fr	20:30		Fitness - Männersport		DJKSP
Sa	14:30		Aikido		AIK
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)	
● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention					

(* von den Kassen zertifiziertes Angebot)

Münster-Nienberge					11	Verein	
Tag	Zeit	Z	Angebot				
Mo	10:00		Pilates				SCN
Mo	10:00		Yoga				SCN
Mo	11:00		Pilates				SCN
Mo	18:30		orientalischer Tanz - Anfänger				SCN
Mo	19:00		Fit for Fun				SCN
Mo	20:00		orientalischer Tanz - Fortgeschrittene				SCN
Di	11:00		Bewegungsangebot Damen und Herren 75+				SCN
Di	17:00		Seniorenschwimmen				SCN
Di	18:00		Rücken Fit				SCN
Di	18:30		Gedächtnistraining 60+				SCN
Di	20:00		Gedächtnistraining 60+				SCN
Di	20:00		Rehasport - Herzkreislauf				SCN
Mi	08:45		Kreislauf & Muskelfunktion				SCN
Mi	14:00		Wirbelsäulengymnastik				SCN
Mi	15:00		Wirbelsäulengymnastik				SCN
Mi	17:30		Damengymnastik				SCN
Mi	18:30		Herrengymnastik				SCN
Mi	18:30		Fußball "Alte Herren"				SCN
Mi	20:00		Zumba				SCN
Do	10:00		Tanz mit bleib fit 55+				SCN
Do	16:30		Damengymnastik 60+				SCN
Do	18:30		Damengymnastik 60+				SCN
Do	18:30		Damengymnastik				SCN
Do	19:30		Yoga				SCN
Do	20:00		Wirbelsäulengymnastik				SCN
Fr	09:00		Fit Figur				SCN
Fr	18:00		Zumba				SCN
Fr	18:00		Zumba				SCN
Fr	19:00		Power Fitness				SCN
Fr	19:00		Body Weight				SCN
So	offen		Wandern				SCN
Bewegt älter werden (BÄW)				Bewegt gesund bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Nord					12	Verein	
Tag	Zeit	Z	Angebot				
Mo	16:00		Eltern-Kind-Turnen				SPRA
Mo	18:00		Rückengymnastik				SPRA
Mo	18:45		Rückengymnastik				SPRA
Mo	19:00		Fußball "Alte Herren"				SPRA
Mo	19:30		Männergymnastik 1				SPRA
Mo	19:30		Männergymnastik 2				SPRA
Mo	20:00		Gymnastik 35+				TGM
Di	17:30		Pilates für Anfänger				SPRA
Di	18:30		Pilates für Fortgeschrittene				SPRA
Di	19:30		Zumba				SPRA
Mi	17:00		Hip Hop				SPRA
Mi	18:00		Sportgymnastik für Anfänger				SPRA
Mi	19:00		Sportgymnastik für Fortgeschrittene				SPRA
Mi	20:00		Step Aerobic				SPRA
Do	18:00		Gymnastik 50+				SPRA
Do	20:00		Gymnastik 35+				TGM
Fr	18:00		Power Yoga				SPRA
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Münster-Roxel					13	Verein	
Tag	Zeit	Z	Angebot				
Mo	18:30		Rehasport - Gymnastik				RHRO
Mo	18:30		Rehasport - Gymnastik				RHRO
Di	09:30		Rehasport - Hockergymn. für Gehbinderte				RHRO
Di	09:30		Rehasport - Hockergymn. für Gehbinderte				RHRO
Mi	20:00		Wassergymnastik				NAT
Do	16:00		Rehasport - Herzkreislauf				RHRO
Fr	19:00		Rehasport - Wassergymnastik				RHRO
Fr	19:00		Rehasport - Wassergymnastik				RHRO
Bewegt ÄLTER werden (BÄW)				Bewegt GESUND bleiben (BGB)			
● 35+ ● Senioren				● Reha ● Prävention			

Senden				
Tag Zeit Z Angebot				Verein
Mi	09:15		Rehasport - Wassergymnastik	RHRO
Mi	09:15		Rehasport - Wassergymnastik	RHRO
Do	09:15		Rehasport - Wassergymnastik	RHRO
Do	09:15		Rehasport - Wassergymnastik	RHRO
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Süd				
Tag Zeit Z Angebot				Verein
Mo	10:30		Boule	BOR
Mo	16:00		Gymnastik 60+	TGM
Mo	16:00		Tischtennis für Senioren 60+	BOR
Mo	18:30		Wirbelsäulengymnastik	BOR
Mo	20:00		Gymnastik 35+	TGM
Di	18:00		Fit in der zweiten Lebenshälfte	BOR
Di	19:30		Bodyshape	BOR
Mi	10:30		Boule	BOR
Mi	16:00		Tischtennis für Senioren 60+	BOR
Mi	20:00		Gymnastik 35+	TGM
Do	15:00		Boule	BOR
Do	18:00		Fit in der zweiten Lebenshälfte	BOR
Do	19:00		Work Out	BOR
Do	20:00		Gymnastik 35+	TGM
Fr	20:00		Tischtennis für Senioren 60+	BOR
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Wolbeck				
Tag Zeit Z Angebot				Verein
Mo	08:30		Yoga	TVWO
Mo	10:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Mo	10:30		Pilates	TVWO
Mo	11:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Mo	14:00		Aqua Fitness- für den älteren Menschen	TVWO
Mo	15:00		Aqua Fitness	TVWO
Mo	17:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Mo	18:00		Yoga	TVWO
Di	08:30		Yoga	TVWO
Di	10:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Di	17:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Di	19:45		QiGong	TVWO
Di	20:00		Schwimmtraining für Jedermann	WUF
Di	20:00		Schwimmtraining für ältere Menschen	TVWO
Di	20:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Di	21:15		QiGong	TVWO
Mi	09:00		Sport der Älteren	TVWO
Mi	11:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Mi	15:00		Aqua Fitness	TVWO
Mi	16:00		Aqua Fitness	TVWO
Mi	18:00		Yogalates	TVWO
Mi	19:00		Bewegt am Mittwochabend	TVWO
Do	09:00		Aqua Fitness- für den älteren Menschen	TVWO
Do	10:00		Fitnessstraining	TVWO
Do	11:00		Be Bo Training	TVWO
Do	15:45		Rehasport - Hockergymnastik	TVWO
Do	15:45		Rehasport - Hockergymnastik	TVWO
Do	17:00		Intensiv Pilates	TVWO
Do	18:00		Intensiv Pilates	TVWO
Do	18:45		Rehasport - Herzkreislauf	TVWO
Do	19:30		Gymnastik für Frauen	TVWO
Fr	09:00		Wirbelsäulengymnastik	TVWO
Fr	10:00		Wirbelsäulengymnastik	TVWO
Bewegt ÄLTER werden (BÄW) Bewegt GESUND bleiben (BGB) ● 35+ ● Senioren ● Reha ● Prävention				

Münster-Wolbeck

15

Tag	Zeit	Z	Angebot	Verein
Fr	11:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Fr	15:00		Aqua Fitness- für den älteren Menschen	TVWO
Fr	15:00		Aqua Fitness	TVWO
Fr	16:00		Aqua Fitness- für den älteren Menschen	TVWO
Fr	16:00		Aqua Fitness	TVWO
Fr	16:00		Rehasport - Ortho / Rücken	TVWO
Fr	18:30		Gymnastik für Herren	TVWO
Fr	19:00		Aqua Power	TVWO
jeden Tag			Gerätetraining Kraft und Ausdauer	TVWO
			Triathlontraining im Raum Wolbeck	WUF

Bewegt ÄLTER werden (BÄW)

● 35+

● Senioren

Bewegt GESUND bleiben (BGB)

● Reha

● Prävention



Mehr
Generationen
Haus



Mehrgenerationenhaus
und Mütterzentrum

MuM Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum

Stadtteilcafé • Beratung
Alt & Jung • 50+ Frühstückstreff
Bewegt älter werden

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Infos unter: www.mum-muenster.de
Gescherweg 87, 48161 Münster

AIK Aikikai Münster e.V.
Katthagen 30 | 48143 Münster | 0251 - 4140098
Uwe Lammel | lammelu@gmx.de

BOR DJK Borussia 07 e.V. Münster
Grevingerstr. 32 | 48151 Münster | 0170 - 9927468
Herbert Goßen | info@borussia-ms.de

BSC Behinderten Sport Gemeinschaft Amelsbüren e.V.
Wiedaustr. 11a | 48163 Münster Amelsbüren | 02501 - 5687
Johannes Möller | bsgamels@muenster.org

BWA SV Blau Weiß Aasee e.V.
Bonhoefferstr. 54 | 48151 Münster | 0251 - 799219
Jens Nagl | info@blau-weiß-aasee.de

DJKSP DJK Sparta Münster e.V.
Joseph-Pieper-Str. 55 | 48149 Münster | 0173 - 7042560
Ada Knost Stange | aks@sparta-muenster.de

DLRG DLRG Münster
Lechtenbergweg 7a | 48165 Münster | 0251 - 784404
Wilfried Sandbaumhüter | info@muenster.dlrg.de

HAN TSV Handorf 1926/64 e.V.
Krüsbreede 54 | 48157 Münster | 0251 - 142592
Regina Robert | info@tsv-handorf.de

KIND SC Westfalia Kinderhaus 1920 e.V.
Wangeroogeweg 18 | 48159 Münster | 0251 - 214198
Stephanie Wensing | info@westfalia-kinderhaus.de

NAT Sport- und Naturfreunde Münster e.V.
Postfach 6907 | 48037 Münster | 02552 - 1204
Joachim Valk (Sportwart) | info@sun-muenster.de

OLD Tanzsportclub "Die flotten Oldies" e.V.
Schneidemühlerstr. 07 | 48157 Münster | 0251-9245300
Nanette Schiller | sydast@arcor.de

RAD Radsportfreunde Münster e.V.
Stuttstr. 35 | 48149 Münster | 0251-271423
Dieter Wittenbrink | info@ms-wittenbrink.de

RESI Die Residenz Münster e.V.
Hansestr. 74 | 48165 Münster | 0251 - 212915
Dr. Doris Mosel-Göbel | info@die-residenz-muenster.de

RHRO Reha-Sportgemeinschaft Roxel e.V.
Nottulner Landweg 141 | 48161 Münster | Tel. 02536-342421
Fritz Brockhues | post@rehasport-roxel.de

RRC Rock'n roll Club Münster e.V.
Kirchherrngasse 2 | 48143 Münster
Philipp Lupmeier | rrc.muenster@gmx.de

SCM Ski Club Münster e.V.
Scharnhorststr. 2a | 48151 Münster | 0251-778719
Helmut Maßmann | helmut.massmann@ski-klub-muenster.de

SCN DJK SC-Nienberge
Feldstiege 45 | 48161 Münster | 02533-3032
Hildegard Farwick | farwickh@web.de

SPRA SC Sprakel 1930 e.V.
Im Draum 349 | 48159 Münster | 0251 - 53557240
Astrid Leger | info@scsprakel.de

TBTL Turnbeutel e.V.
Aquavitalis | Andreas Hofer Str. 72-67 | 48145 Münster
Dr. rer.med. Erhard Schacht | info@aqua-vitalis.de | 0251-1323110

TGM Turngemeinde Münster von 1862 e.V.
Lotharingerstr.17 | 48147 Münster | 0251 - 40180
Jens Bruckmann | info@tg-muenster.de

TSCG TSC Münster Gievenbeck e.V.
Arnheimweg 25 | 48161 Münster | 0251 - 867783
Lisa Grube und Gerolf Kleinschmidt | tsc@muenster.de

TUSH TUS Hilstrup 1930 e.V.

Möränenstr. 14 | 48165 Münster | 02501 - 8888

Dieter Strohwald & Veronika Schaefer | geschaefsstelle@tushilstrup.de

TVWO Turnverein Wolbeck von 1962 e.V.

Brandhoveweg 97 | 48167 Münster | 02506 - 302102

Merisa Emstermann

VGS Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie MS e.V.

Gasselstiege 13 | 48159 Münster | 0251 - 293440

Frau Nosthoff Horstmann & Jan Meyer Brenken | VGSMuenster@t-online.de

WACK DJK Wacker Mecklenbeck

Egelshove 1 | 48163 Münster | 0251 - 719331

Birgit Rövekamp | geschaefsstelle@wacker-djk.de

WUF Wasser und Freizeit Verein Münster e.V.

0152 - 09374332

Ralf Pander | vorstand@wasser-freizeit.de

Impressum

Herausgeber: Stadtsportbund Münster e.V. | Mauritz-Lindenweg 95 | 48145 Münster www.stadtsportbund-ms.de | 1. Auflage 09/2016 5.000 Ex. | **Fotonachweis:** Bilddatenbank LSB NRW | <http://www.lsb-nrw.de/bilddatenbank/> | **Kartengrafik:** Stadt Münster, Amt für Stadtentwicklung, Stadtplanung, Verkehrsplanung | **Datenbank & Redaktion:** Gabi Völker Honscheid | **Grafisches Navigationskonzept sowie Layout & Gestaltung:** Dipl.-Des. Ralf Heyer | 48157 Münster | www.der-formfinder.de



Bis zu
2.805 EUR
sparen

Mein AOK-Gesundheitskonto

Nutzen Sie Ihr Konto für Osteopathie, Naturarzneien, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen und vieles mehr.

Jetzt zur AOK wechseln und bis zu 2.805 EUR sparen. Neugierig? Dann rufen Sie uns einfach unter 0800 265 5000 an. Wir beraten Sie gern – individuell und unverbindlich.

aok.de/nw

AOK NORDWEST
Gesundheit in besten Händen.



AlterG-Antischwerkkräftlaufband

Schwerelos Laufen – Die neue diagnostische und therapeutische Möglichkeit in Münster.



Zusätzliche Behandlungsetage

mit neuem Seminar- und Kursraum sowie einem weiteren Leistungsdiagnostiklabor

Neues Geschenkgutscheinangebot

Verschenken Sie Gesundheit!

Orthopädie

Physiotherapie

Leistungsdiagnostik

Checkup-Medizin

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 Uhr bis 22:00 Uhr



zfs



| Zentrum für Sportmedizin

www.zfs-muenster.de

Tel. 0251 - 131362-0

ÄrztL, Privat- und Selbstzahlerpraxis | Physiotherapie alle Krankenkassen